**ĆWICZENIA I ZABAWY ODDECHOWE**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.NABIERZ POWIETRZA PRZEZ NOS,**  **WYDYCHAJ BUZIĄ**  |   |
|   **2.ZDMUCHUJ PŁOMIEŃ ŚWIECY**  **(wolno, szybko, rytmicznie-pulsująco)**  |  |
|   **3.ZDMUCHUJ KARTKĘ PAPIERU**  **Z GŁADKIEJ POWIERZCHNI, A POTEM**  **Z CHROPOWATEJ**  |   |
|   **4.DMUCHAJ NA WIATRACZEK**  |   |
|  **5.DMUCHAJ NA PIÓRKO LUB WATKĘ**  **I UTRZYMUJ JE W POWIETRZU**  |  |
|   **6.PUSZCZAJ BAŃKI MYDLANE**  |   |
|   **7.DMUCHAJ NA PAPIEROWE ZABAWKI**  **ZAWIESZONE NA NITKACH**  **(listki, motylki, kwiatki)**  |  |
|   **8.ZDMUCHNIJ USTAWIONĄ**  **Z KLOCKÓW WIEŻĘ**  |   |
| **9.DMUCHAJ PRZEZ PLASTIKOWĄ**  **RURKĘ DO WODY**  |   |
|   **10.WPRAWIANIE W RUCH**  **SAMOCHODZIKÓW, PIŁECZEK**  **PO TORACH WYZNACZONYCH**  **NA STOLE**  |   |
|   **11.WYMAWIAJ JAK NAJDŁUŻEJ**  **NA JEDNYM WYDECHU U, A, U, A….**  |  |
|   **12.CHUCHAJ NA LUSTERKO**  **I NAMALUJ PALCEM SERDUSZKO**  |   |